

ほけんだより 11月号

令和5年10月25日
板野支援学校
第1保健室

寒くなってくると、こまめに換気をしたり、冷たい水で手洗いすることを忘れがち。寒くても、きれいな空気、清潔な手は、健康を守ります。

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。寒さから体が慣れていない今ごろは、体調を崩しやすい時期でもあります。空気も冷たく乾燥してきて、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行が心配な季節になってきます。新型コロナウイルスもまだまだ油断大敵です。手洗い・うがい・換気などの予防を続けていきましょう。

新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間などに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



ストレス
寒さに負けるな!
ポジティブで行こう。

11月8日は
いい歯の日
歯を大切にしよう

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

- ポイント1** 歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。
- ポイント2** えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。
- ポイント3** 歯ブラシを大きく動かさなくて、歯1~2本ずつ小さざみにみがく。

換気していい空気

寒くなると、気持ちも沈んでしまうことありませんか？ひとりで悩まずに誰かに話して、すっきり過ごしましょう！

先生 家族 医師 親戚 友達 のね... カウンセラー
相談相手は **1人じゃないよ**
専門機関 メール SOS 電話 地域の人
他にもたくさん

しっかり手洗い。
ウイルス、バイバイ

① みがき残しやすいところ ①
歯と歯のあいだ
歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

① みがき残しやすいところ ②
歯と歯ぐきのあいだ
歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

① みがき残しやすいところ ③
奥歯の裏やかみ合わせの溝
奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていないにみがこう。

① みがき残しやすいところ ④
前歯の裏
下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



* 11月の保健行事 *
1日 体重測定
6日 フッ素塗布（希望者のみ）
16日 生徒保健給食委員会（プリント配付のみ）

